Fréquence d'utilisation:

3 séances d'environ 5 minutes par jour sont souvent suffisantes pour éliminer le mucus. Toutefois des séances plus longues (10 à 15 minutes) peuvent s'avérer nécessaires pour l'éliminer **complètement**.

Bonne position d'apprentissage

Le Flutter® VRP1 est un appareil médical personnel, réservé à votre usage; gardez-le toujours avec vous de manière à pouvoir l'utiliser n'importe quand et n'importe où.

CE

Distribution: F. Uhlmann-Eyraud SA,
1217 Meyrin 2 / GE

Aide-mémoire Flutter® VRP1

Le Flutter® VRP1 vous aidera à mieux expectorer et à respirer plus librement.

Pour de plus amples informations référez-vous au mode d'emploi principal.

Tenez le Flutter® VRP1 **horizontalement**:

1. **Détendez les muscles du ventre** et continuez à respirer normalement, tout en relaxant le thorax supérieur et les épaules.
2. **Inspirez profondément**, serrez l'embout buccal entre vos lèvres comme si vous vouliez durcir l'intérieur de votre bouche (fig. 1).

fig. 1

3. **Retenez votre respiration** pendant 2 à 3 secondes.

4. **Expirez** ensuite **profondément**, un peu plus rapidement qu'une expiration normale, en utilisant les **muscles du ventre**.

5. Gardez l'embout du Flutter® VRP1 dans la bouche et **inspirez** de nouveau **par le nez**; expirez ensuite comme au point 4.

6. Lors de la première expiration, tenez le Flutter® VRP1 en position horizontale puis, pour les expirations suivantes, inclinez-le légèrement vers le bas ou vers le haut (fig. 2) jusqu'à ce que vous ressentiez la **transmission des vibrations** dans la cage thoracique et au niveau du ventre.

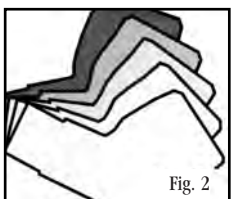
Fig. 2

Adaptez aussi la force de votre débit expiratoire afin d'optimiser l'effet du Flutter® VRP1.

Après environ 4 à 12 expriations dans le Flutter® VRP1, selon vos possibilités, reposez-vous quelques secondes afin de ne pas vous fatiguer. Ceci représente une séquence.

Après cette séquence, si vous sentez le mucus bronchique remonter, ne toussez pas de la manière qui vous est habituelle, mais cherchez à évacuer le mucus en soufflant plus rapidement dans le Flutter® VRP1. Pour cela, imaginez que vous soufflez sur un miroir pour le nettoyer. Vous constaterez que cette façon de souffler vous permet de mieux évacuer le mucus de vos bronches.